**Влияние занятий акробатики на физическую подготовленность детей 9-10 лет**

Всестороннее развитие спортсменов, их высокий моральный и культурный уровень, разносторонние волевые качества, гармоническое развитие физических качеств, отличная работоспособность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, умение овладевать движениями и хорошо координировать их, физическое совершенство в целом - основа спортивной специализации.

В основе всесторонней подготовки лежит взаимообусловленность всех качеств человека: развитие одного из них положительно влияет на развитие других и, наоборот, отставание в развитии одного или нескольких качеств задерживает развитие остальных.

Принцип всесторонности приобретает в занятиях с юными спортсменами особое значение. В связи с тем, что в возрасте 9-10 лет организм находится в стадии формирования, воздействие физических упражнений, как положительно, так и отрицательно, может проявляться особенно заметно. Поэтому для правильного планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса столь важно учитывать возрастные особенности формирования организма детей. Важнейшую роль в процессе всесторонней подготовки спортсменов играет физическая подготовка, воспитание физических качеств, необходимых в спортивной деятельности.

Выбор данной темы обусловлен некоторыми моментами:

- возросшим интересом к акробатике, как к виду спорта;

- существующей проблемой совершенствования физического развития и физической подготовленности у занимающихся акробатикой;

- существующей проблемой возрастного развития и совершенствования физических качеств у юных спортсменов.

**Новизна.** В работе впервые проведена попытка проанализировать возрастно-половые особенности физического развития и физической подготовленности детей 9-10 лет занимающихся спортивной акробатикой, плаванием и детей не занимающихся спортом.

Проблеме физического развития и физической подготовленности юных спортсменов многие авторы посвятили свои исследования и свои труды. В данной дипломной работе мы опирались на работы Филина В.П. «Актуальные проблемы теории и методики юношеского спорта», «Проблемы юношеского спорта», «Воспитание физических качеств у юных спортсменов»; Баршая В.М. «Физическая и техническая подготовка юных акробатов»; Менхина Ю.В., Зациорского В.М., Соколова Е.Г., Болобана В.М., Курыся В.Н., Сулейманова И.И. и др.

**Целью** наших исследований было выявление и сравнение уровней физической подготовленности и физического развития детей 9-10 лет, занимающихся акробатикой, плаванием и детей, не занимающихся каким-либо видом спорта постоянно.

При подготовке к исследованию и написанию дипломной работы были поставлены следующие **задачи:**

1.На основе анализа литературных источников выявить особенности физического развития и физической подготовленности детей 9-10 лет.

2.С помощью обследования детей, занимающихся акробатикой. Плаванием и группы детей, не занимающихся спортом, выявить уровень физического развития и физической подготовленности.

3. Сравнить и проанализировать полученные результаты.

**Гипотеза**: мы предположили, что на основе вскрытия возрастных особенностей физического развития и развития двигательных качеств на основе применения метода педагогических контрольных испытаний (тестов), мы получим результаты, в которых исследуемые показатели детей занимающихся и не занимающихся спортом будут существенно отличаться. Это говорит о более активном физическом развитии и высоком уровне физической подготовленности детей занимающихся гимнастическими видами спорта (в частности, акробатикой). Все это будет способствовать созданию представления о физическом развитии и физической подготовленности детей одного возраста.

1. На основе анализа литературных источников мы установили, что проблема физического развития и физической подготовленности детей 9-10 лет нуждается в глубокой экспериментальной разработке. Важно определить уровень развития быстроты, мышечной силы, скоростно – силовых качеств, разработать эффективные средства и методы воспитания физических качеств, установить допустимые тренировочные и соревновательные нагрузки.

У детей 7-9 лет способность к быстрому перемещению в пространстве развита слабо. Средняя скорость бега повышается только к 10 годам. Воспитание быстроты осуществляется с помощью скоростно-силовых упражнений, пробеганием коротких (50 – 60 метров) отрезков дистанции с максимальной скоростью.

Дети данного возраста обладают низкими показателями мышечной силы. Возрастные особенности детей ограничивают применение силовых упражнений на тренировках. Дети этого возраста более расположены к кратковременным скоростно – силовым упражнениям.

Дети младшего школьного возраста отличаются незначительной выносливостью. Хорошим средством развития общей выносливости служит ходьба и бег.

У младших школьников имеются все предпосылки к тому, чтобы приобрести такие качества, как гибкость и ловкость. Морфологические особенности опорно–двигательного аппарата – высокая эластичность связок и мышц, большая подвижность позвоночного столба – способствует повышению эффективности специальных упражнений для развития этих качеств.

Наиболее высокие естественные темпы развития гибкости наблюдаются в возрасте от 7 до 10 лет.

Возраст от 7-9 лет характеризуется так же высокими темпами развития координации движений.

Этому помогает высокая пластичность центральной нервной системы, интенсивное развитие двигательного анализатора, выражающиеся, в частности, в совершенствовании пространственно – временных характеристик движения.

2. Начало специализированных занятий акробатов и пловцов обычно приурочивается к 10 – 11 годам. Однако до этого возраста необходимо создать предпосылки для спортивной специализации. Это подвижные игры и игровые упражнения, общеразвивающие упражнения. Особое место на начальном этапе (5 – 8 лет) занимает хореографическая и физическая подготовка. Это и делает данный этап чрезвычайно важным для последующей специализации. Эти упражнений занимают от 40 до 60 процентов общего объема нагрузки.

Обследовав детей, занимающихся спортом и группу детей, не занимающихся спортом, мы пришли к выводу о том, что:

- уровень физического развития обследуемых групп, в целом, сильно не отличается. Это связанно с возрастными особенностями 7-9 летних детей, так же тем, что юные спортсмены занимаются на этапе начальной физической подготовки, которая направлена на воспитание общей физической подготовленности, как и уроках физической культуры в средних школах.

- однако необходимо отметить, что развитие физических качеств у детей спортсменов значительно выше, чем у детей, не занимающихся каким – либо видом спорта. Это обусловле6нно регулярностью тренировочных занятий юных акробатов и пловцов.

- нужно указать еще один существенный момент. В возрасте 9-10 лет нет особых различий в уровне физического развития и физической подготовленности мальчиков и девочек.

3. На основании проведенного тестирования 3-х групп детей (занимающихся акробатикой, плаванием и не занимающихся регулярно каким – либо видом спорта) можно утверждать, что при практически равных показателях основных антропометрических данных (рост, вес и др.), физическая подготовленность детей, занимающихся спортом характеризуется более высоким уровнем развития. Этому способствует организованные систематические тренировки, целью которых, особенно на этапе начальной подготовки, является развитие и совершенствование физических качеств.